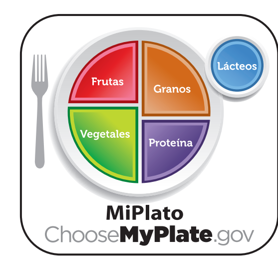
10 consejos
Serie de educación en nutrición

sea exigente en el salón comedor



10 tips para elegir alimentos saludables en el comedor

Los comedores ofrecen muchas opciones saludables. Usted sólo necesita saber qué poner en su bandeja. Use estos consejos para planear lo que va a escoger y saber qué opciones son las mejores para usted.

1 conozca lo que come

Muchos comedores publican la información nutricional de sus menús. Revise los menús con anticipación, de tal manera que este listo para crear meriendas saludables y balanceadas en el momento que lo necesite. ¡Planear es el primer paso para tomar decisiones inteligentes a la hora de comer! Vaya a ChooseMyPlate.gov para encontrar información y herramientas como el SuperTracker para ayudarse a seleccionar alimentos en un tris.

2 disfrute sus alimentos pero coma menos

¡A todos les encanta los bufets, todo lo que pueda comer! Para evitar la urgencia de comer mucho, tome porciones pequeñas y use platos pequeños. Recuerde que usted puede servirse más si sigue con hambre.

3 ¡haga que la mitad de los productos de grano sean integrales!

Sea que este ordenando un sándwich o que se este sirviendo cereal en la manana, haga el cambio a productos integrales como pan o avena de 100% grano integral.

4 reconsidere las bebidas que toma

Los estadounidenses beben cerca de 400 calorías diarias. Considere la frecuencia con que toma bebidas azucaradas como gaseosas, refrescos, capuchinos, bebidas energéticas, jugos y té dulce. Beber agua en vez de bebidas azucaradas puede ayudarle a controlar sus calorías.

5 haga que la mitad de su plato sean frutas y vegetales

Las frutas y vegetales pueden hacer sus comidas mas nutritivas, atractivas y sabrosas. Adicione éstos a las pastas, huevos, pizzas, sándwiches y sopas. Ponga espinaca en los burritos o piña a su pizza.

6 ¡prepárelo a su gusto!

No piense que los platos ya preparados son mejores. ¡Cree sus comidas! Para la merienda puede preparar tortillas francesas con vegetales frescos de la barra de ensaladas. Como fuente de proteína use tofu en la estación de pastas para agregar algo de proteína sin grasa.

7 disminuya las salsas

Las salsas para ensalada, aderezos y aliños tienden a tener mucha grasa y sodio. Cuidado con los platos preparados con mucho aceite, mantequilla o servidos con condimentos pesados como la mayonesa. Usted no necesita servirse las salsas y condimentos al mismo tiempo, sírvase menos y a un costado del plato. Reduciendo los extras podrá mantener un peso saludable.

8 este alerta en la barra de ensaldas

La mayoría de los vegetales pueden pasar, pero limite el consumo de grasas y sodio como aceitunas, tocino, tallarines o pan frito y pasta o ensalada de papa, que estan preparados con mayonesa y aceite. Prefiera los aliños sin o bajos en aceite y servidos por separado.



9 haga que el postre sea para ocasiones especiales

Guarde los postres para los viernes en la noche o alguna ocasión especial. Cuando realmente no lo pueda resistir, opte por algo más saludable como frutas o yogur con frutas.

10 no se quede en el comedor por largas horas

Los comedores deben ser sólo para comer. Aunque sea grandioso conversar con los amigos mientras come, evite quedarse por largos periodos de tiempo en el comedor para reducir la tentación de seguir comiendo.

DG TipSheet No. 26
Marzo 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.



United States Department of Agriculture

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.